

26 NOV Día de la enfermería familiar y comunitaria

ACTIVA TU MENTE

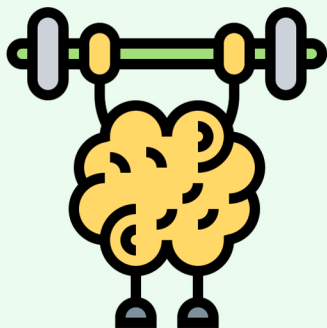
Mantener activa la mente es fundamental para el bienestar general, ya que contribuye tanto al desarrollo personal como a la salud física y emocional. Las actividades de estimulación cognitiva son esenciales para mantener y mejorar el funcionamiento del cerebro a lo largo de la vida. Estas actividades se centran en fortalecer habilidades como la memoria, la atención, el lenguaje, el razonamiento y la percepción, contribuyendo significativamente a la calidad de vida.

Beneficios de realizar actividades de estimulación:

- Prevención de enfermedades tanto mentales como físicas: Realizar ejercicios de estimulación cognitiva puede reducir el riesgo o retrasar el desarrollo de enfermedades como el Alzheimer y otras formas de demencia. Aunque no pueden prevenirse completamente, los ejercicios mentales ayudan a retrasar la aparición de síntomas y mejoran la calidad de vida de quienes las padecen.
- Reducción del estrés y mejora del estado de ánimo: La participación en actividades cognitivas genera una sensación de logro y satisfacción personal, lo cual contribuye a mejorar el estado de ánimo y reduce el riesgo de depresión y ansiedad. Estas actividades permiten distraerse, enfocarse en lo positivo y alejarse de pensamientos negativos. Realizar estas actividades en grupo también promueve la socialización y disminuye el sentimiento de soledad.
- Promueve el autocuidado y la autoestima: Al mantener un cerebro activo y saludable, las personas experimentan una mayor sensación de vitalidad y propósito, elementos clave para una vida satisfactoria.
- Aumenta la resiliencia y la capacidad de afrontamiento: La percepción de tener un propósito y la capacidad para enfrentar desafíos mentales permite disfrutar de los años con mayor plenitud y entusiasmo.

Ejemplos de actividades:

- Cálculo Mental.
- Actividades de Memoria.
- Música.
- Dibujo y pintura.
- Caminata consciente.



COLEGIO OFICIAL DE
ENFERMERÍA DE CÓRDOBA

26 NOV Día de la enfermería familiar y comunitaria

¿CONOCES LAS FUNCIONES DE TU ENFERMERA DE FAMILIA?

ACTIVA
TU MENTE

SALUD EN
MOVIMIENTO

PARTICIPA EN
LA GYMkana



CUIDA TU
SUEÑO

ALIMENTA
TU BIENESTAR



17H



SEDE COE
CÓRDOBA

C/ ESCRITORA EMILIA PARDO BAZÁN 7 (ZONA PONIENTE)



COLEGIO OFICIAL DE
ENFERMERÍA DE CÓRDOBA

26 NOV

Día de la enfermería familiar y comunitaria

CUIDA TU DESCANSO



MUÉVETE EN CASA

La actividad física regular es fundamental para mantener una buena salud. No solo mejora la fuerza y la flexibilidad, sino que también contribuye a un mejor estado de ánimo y bienestar general. Incorporar ejercicios sencillos en la rutina diaria puede marcar una gran diferencia en la calidad de vida

- Sea cual sea tu estado de salud puedes beneficiarte de ser activo físicamente. Adapta la actividad física a tu estado de salud y capacidades: Mantente activo hasta donde te sea posible y de forma progresiva. (Ambos párrafos o solo seleccionar uno).



Fortalecimiento de brazos con botellas
Utiliza botellas de agua llenas como pesos ligeros. Siéntate en una silla con la espalda recta y realiza flexiones de bíceps, elevando las botellas hacia los hombros

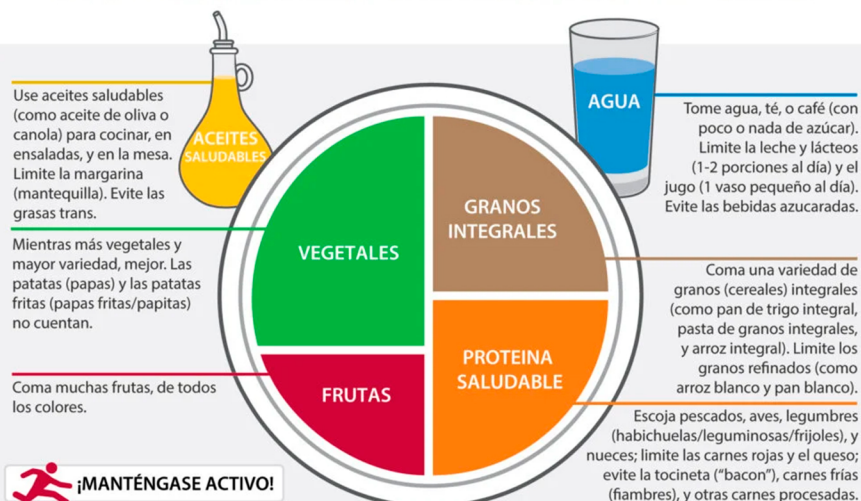


Estiramientos con toalla
Sostén una toalla con ambas manos por encima de la cabeza. Estira los brazos y mueve la toalla suavemente de lado a lado para mejorar la flexibilidad de hombros y espalda



Ejercicios de equilibrio con silla
Colócate detrás de una silla, sujetándote al respaldo. Levanta una pierna hacia atrás, mantén la posición unos segundos con la otra pierna

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Recomendaciones para mantener una correcta higiene del sueño:

- Mantener una rutina diaria, durante toda la semana, con una hora fija para ir a la cama y para despertarse.
- Permanecer en la cama el tiempo justo para dormir, y no para otros usos como ver la televisión, escuchar la radio o leer.
- Evitar las siestas muy largas. Después del almuerzo es recomendable descansar un máximo de 30 minutos.
- El té y el café pueden alterar el sueño, así como el consumo de tabaco y alcohol pueden también afectar a nuestro tiempo de descanso nocturno.
- Practicar actividad física o algún deporte de entre 30 a 60 minutos diarios, mejor en horario de tarde y unas horas antes de ir a la cama.
- Preparar el dormitorio con unas buenas condiciones de temperatura, luz y ruido que favorezcan el descanso.
- Evitar cenar demasiado o ir a la cama con hambre.
- Si tenemos la costumbre de comer algo antes de acostarnos, se aconseja beber leche templada, tomar un poco de queso o galletas, nunca alimentos con azúcar o beber demasiados líquidos.
- En caso de incontinencia urinaria o demasiada frecuencia, disminuir la cantidad de líquidos sobre todo por la tarde y evitar el consumo de fármacos diuréticos o estimulantes por la noche.
- No realizar actividades que generen estrés o excitación justo antes de irse a dormir. Para gozar de un buen sueño lo mejor es realizar ejercicios que relajen el cuerpo.
- Evitar la cafeína 4-6 horas antes de acostarse.
- Evitar fumar, y muy especialmente, antes de acostarse.

Y recuerda...

- Es perfectamente normal dormir mal algunas noches si te preocupa algo
- La cantidad requerida de sueño varía de persona a persona
- A medida que envejecemos el estándar de sueño cambia
- No se recomienda el uso de tranquilizantes durante más de 2-4 semanas
- Solo debe tomar medicamentos recetados por su profesional médico
- En caso de duda, consulte siempre a su profesional sanitario

